

www.Diabetes.nu



Kolhydratkollen

Kolhydrater

i frukt & bär

www.Diabetes.nu

Mer
kolhydrater



Banan
22 g



Vindruvor
16 g



Körsbär
14 g



Ananas
12 g



Fikon
11.7 g



Svarta vinbär
11.5 g



Päron
11



Rött äpple
11 g



Lime
10.3 g



Kiwi
10.2 g



Apelsin
10 g



Grönt äpple
9.4 g



Aprikos
9.3 g



Blåbär
9.1 g



Röda vinbär
8.7 g



Persika
8.6 g



Jordgubb
8.3 g



Meloner
7.5 g



Passionsfrukt
7.4 g



Citron
7.3 g



Granatäpple
7 g



Björnbär
6.5 g



Kokosnöt
6 g



Krusbär
5.7 g



Hallon
4.1 g

Antal gram kolhydrater per 100 g livsmedel

Kolhydrater

i grönsaker & rotfrukter

www.Diabetes.nu

Mer
kolhydrater



Palsternacka
12.6 g



Potatis
22 g



Majs
22 g



Vitlök
31 g



Ärtor
8.8 g



Lök röd
9 g



Chili
9.2 g



Lök gul
7.3 g



Rödbeta
10 g



Svamp
<4 g



Rödkål
5 g



Morot
6.5 g



Paprika
4 g



Pumpa
4.4



Zucchini
(Squash)
2.5 g



Blomkål
2.6 g



Tomat
2.6 g



Grönkål
3.2 g



Broccoli
3.3 g



Avokado
1.7 g



Sparris
2 g



Aubergine
2.2 g



Rädisa
2.2 g



Gurka
2.3 g



Spenat
0.7 g



Machesallat
0.8 g



Romansallat
1 g



Huvudsallat
1.1 g



Gräslök
1.7 g

Antal gram kolhydrater per 100 g livsmedel

Dryck

Antal gram kolhydrater per glas/drink

www.Diabetes.nu

Mer
kolhydrater



Rom & Cola
39 g



Coladryck
30 g



Juice
30 g



Screwdriver
28 g



White Russian
17 g



Gin & Tonic
16 g



Öl
13 g

Alkohol är såklart beroendeframkallande. Drink vatten.



Mjök
13 g



Margarita
8 g



Cosmopolitan
13 g



Bloody Mary
7 g



Tequila
0 g



Kaffe
0.3 g



Vatten
0 g



Whisky
0 g



Martini
0 g



Cognac
0 g

Kolhydrater

i mejeri och dylikt

www.Diabetes.nu

Mer
kolhydrater



Honung
82 g



Potatismjöl
80 g



Vetemjöl
70 g



Havre
fullkorn
58 g



Musli
67 g



Yoghurt
Vanilj
17 g



Yoghurt
frukt
15 g



Äppeljuice
11 g



Apelsinjuice
11 g



Keso frukt
9 g



Gröt
10 g



Morotsjuice
6.3 g



Matlagnings-
grädde
5 g



Mjölk
4.8 g



Yoghurt
naturell
4.8



Filmjölk
4.8 g



Parmesan
3.8



Vispgrädde
3 g



Kvarg
3 g



Cheddar
3 g



Färskost
3 g



Keso
2.1 g



Hushållsost
1.5 g



Gruyere
1 g



Brieost
1 g



Camembert
0 g



Smör
0.5 g



Fetaost
0.8 g

Antal gram kolhydrater per 100 g livsmedel

Kolhydrater

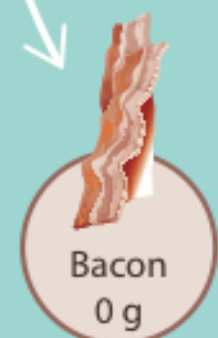
i proteinkällorna

www.Diabetes.nu

Mer
kolhydrater



0 gram kolhydrater!



Antal gram kolhydrater per 100 g livsmedel

Proteinkällor

www.Diabetes.nu

Mer
protein



Kyckling
30 g



Parmaskinka
31 g



Sojabönor
34 g

Galler torkade.
Kokta = 11 g.
Har 18 g kolhydrater.



Mungbönor
24 g

Galler torkade.
Kokta innehåller 7 g.
Har 44 g kolhydrater.



Fläsk (gris)
25 g

Övriga typer fläskkött
har 16 g till 24 g.



Kalkon
24 g

ät kött för att
tillgodose ditt
proteinbehov!



Nöt
20 g

Alla typer av nöt
innehåller ca 20 g.



Lamm
20 g



Vita & röda
bönor
22 g

Galler torkade.
Kokta = 8 g.
Har 15 g kolhydrater.



Fet fisk
21 g



Skaldjur
17 g



Lammfärs
17 g



Salami
17 g



Falukorv
11 g



Ägg
12 g



Bacon
13 g



Quorn
14 g

Antal gram protein per 100 g livsmedel

Nötter

www.Diabetes.nu

Mer
kolhydrater



Cashew
19 g

49 g fett



Pistaschnöt
22 g

49 g fett

siffran i cirkeln anger
antal gram kolhydrater
per 100 g nötter



Valnötter
13 g

62 g fett



Sötmandel
13 g

52 g fett



Makadamia
14 g

74 g fett



Pinjenötter
13 g

68 g fett



Paranöt
4.8 g

66 g fett



Jordnötter
8 g

50 g fett



Hasselnöt
9.4 g

63 g fett



Pekannöt
8.8 g

68 g fett

Antal gram kolhydrater per 100 g nötter